



익산시정신건강증진센터
Iksan Mental Health Center

Newsletter
제 19 호
2016. 1

마음이 행복한익산



센터장님 인사말

안녕하십니까

올 한해도 벌써 저물어 가고 새해를 바라보고 있습니다.

2015년 9월부터 새로 부임하게 된 익산시정신건강증진센터 센터장 노승호입니다.

오랫동안 원광대학병원 정신건강의학과에서 진료해 오면서 어떻게 하면

시민들의 정신건강 문제를 예방하고 해결을 도울 수 있을까 수없이 고민하던 중 이제 시민들을 위해 그 일에 도움을 줄 수 있게 되어 기대도 크지만 커다란 책임감을 느끼고 있습니다.

해를 거듭할 수록 급변하는 사회와 환경 속에서 정신건강의 문제 또한 다양화 되어 가고 있습니다. 이에 우리 익산시정신건강증진센터에서는 다양한 사회적 이슈에 적절히 대응하고 질적인 향상을 도모하기 위해 노력하겠습니다.

2016년 병신년 새해가 밝아오고 있습니다.

내년에도 익산시정신건강증진센터는 익산시민들의 행복한 삶을 위해 최선을 다하겠습니다.



익산시정신건강증진센터장
노승호

센터장님과 함께하는 직무교육 및 사례회의



주 1회 센터장님의 직무교육 및 사례회의를 통해 익산시정신건강증진센터 직원들의 직무능력향상과 역량강화에 힘쓰고 있습니다.



새로운 직원 소개

정신보건사회복지사 노연희

2015년 3월, 설렘 반 두려움 반으로 시작하여 벌써 1년이 다 되어 갑니다. 지난 한 해 동안 좋은 곳에서 좋은 사람들과 함께 할 수 있음에 감사드립니다. 모든 분들께 밝고 활기찬 모습으로 다가갈 수 있도록 최선을 다하며 초심 잃지 않는 정신보건사회복지사가 되도록 노력하겠습니다.

축하합니다.

“2015년 시정발전 유공시민상 표창”



익산시정신건강증진센터 김성주선생님과 박경은선생님께서 2015년 시정발전 유공시민상을 표창하였습니다.

2015년 한해 동안 익산시민의 마음건강을 위해 함께 애써주신 모든 분들과 함께 기쁨을 나누어 행복이 두 배가 되었습니다.



“마음에 힘” 정신건강재활사업

유관기관 회의 및 사례회의



정신보건사업 활성화를 위하여 유관기관 선생님들과 “기관 간 연계 활성화를 위한 방안 논의”&“연합사례 회의” 하는 시간을 가졌습니다.

정신보건기관 연합가족교육



익산지역 정신보건기관과 함께 연합가족 교육을 실시하였고, 이를 통해 정신 장애인에 대한 정보 공유 및 회원 가족들간의 유대관계 형성을 도모하였습니다.

주간재활프로그램



집단치료, 문예요법, 공감훈련, 스트레스관리훈련, 미술요법, 노래방, 치료레크리에이션, 영화요법, 통합예술치료 등 회원분들이 함께 하는 주간재활 프로그램입니다.

센터회원 건강검진 실시



마음사랑병원과 연계하여 회원들의 건강검진을 실시하였습니다. 여러 가지 검사를 통해 자신의 신체 건강상태를 바로 알고 신체 질환을 예방할 수 있도록 도움 제공하였습니다.



“마음에 힘” 정신건강재활사업

지역사회적응훈련(서천, 고창)



상반기 지역사회적응훈련은 서천 에코리움, 장항 송림욕장을 방문하였으며 하반기 지역사회적응훈련은 고창 돛음별마을, 선운사를 방문하여 다양한 체험 및 레크리에이션을 통해 회원들 간의 친목도모, 스트레스 해소 기회를 제공했습니다.

주간재활 방학식



회원들과 즐거운 방학식을 맞이하여 레크리에이션 시간 및 식사시간을 마련하여 즐겁고 따뜻한 시간을 가졌습니다.

송년회



회원들 및 가족들과 함께 2015년을 돌아보고 한 해를 잘 마무리하는 시간을 가졌습니다. 다들 2016년에도 행복하게 지내요!

“마음에 힘” 정신건강재활사업

조기정신증 프로그램



정신질환 발병 5년 이내의 조기정신증 대상자들의 병에 대한 이해와 만성화 예방을 위해 '건강한 나를 향해 한걸음 더'라는 주제로 진행하였습니다.



행복온도 올리기 캠페인



일반시민과 대학생들을 대상으로 조기정신증 예방 및 조기개입을 위해 '행복온도 올리기 캠페인'을 실시하였습니다



“마음방끗” 정신건강증진사업

전북서부노인보호전문기관 MOU체결



정신질환자의 조기발견과 예방·치료 및 익산시민의 정신건강을 위한 지역사회 연계체계를 구축하기 위하여 전북서부노인보호전문기관과 MOU를 체결하였습니다.

정신건강의 날 기념 행사



‘불면증과 정신건강’이라는 주제로 일반 시민의 정신건강에 대한 인식과 올바른 이해를 돕고자 시민공개강좌를 실시하였습니다.

직장인 정신건강교육



직무스트레스라는 주제로 익산시 사업장 직장인을 대상으로 정신건강교육과 함께 우울, 불안, 스트레스 등의 정신건강검진을 하였습니다.

소방공무원 정신건강교육



소방관들을 대상으로 외상 후 스트레스 장애에 대한 근본적인 원인과 증상, 해소방법 등 직무스트레스 교육을 실시하였습니다.

“마음방끗” 정신건강증진사업

행복감증진 프로그램



우울 고위험 취약계층을 대상으로 우울증 및 스트레스 관리능력 향상, 긍정적 사고 전환 및 활력증진을 위하여 ‘행복감증진 프로그램’을 진행하였습니다.



스트레스 및 우울증 예방에 취약한 주부를 대상으로 인지치료 집단프로그램을 실시하였습니다.

경로당 순회 이동상담



국민건강보험공단과 연계하여 익산지역 경로당을 순회하며 정신건강상담과 정신건강교육을 실시하여 고위험군을 조기에 발견 및 지속적인 사례관리 서비스를 지원하였습니다.

행복이동상담소



익산시민들에게 정신건강에 대한 관심을 고취시키고, 정신건강과 관련된 다양한 문제들을 조기에 발견 및 개입하기 위해 유동인구가 많은 장소를 연계하여 진행하였습니다.

“마음에 햇살” 자살예방사업

☘ 마음돌봄 프로젝트



취약지역 아파트(영구임대, 장기임대)를 선정하여 주민대상 정신건강실태 조사 및 우울 자살인식도 실시하였으며, 정신건강 솔루션 회의, 생명존중을 위한 연합캠페인, 행복감 증진프로그램, 환경조성 사업 등을 실시하였습니다.

☘ 생명사랑 생명존중 캠페인



생명의 소중함을 깨닫고, 나와 타인의 생명에 대해 사랑하고 존중하는 문화가 조성될 수 있도록 추억의 게임을 통한 캠페인을 실시 하였습니다.

☘ 고위험군 집중사례관리 행복감증진 프로그램 운영



노인 우울증 예방 및 행복감 증진을 위해 취약지구 내에 위치한 경로당, 인근복지관 방문하여 인지치료 프로그램을 실시하였습니다.

☘ 2015년 자살예방의 날 행사 “당신의 존재가 누군가에겐 위로입니다.”



자살예방의 날을 맞이하여 마음이 행복한 익산을 위해 생명을 사랑하고 생명을 존중하는 문화를 조성하고자 소리지존타악 퍼포먼스 ‘난타’와 생명 존중 ‘심리극’ 공연을 개최하였습니다.

“마음에 햇살” 자살예방사업

자살시도자 및 고위험군 집단프로그램



자살고위험군 집단 프로그램 실시하여 자유로운 대화 분위기 속에서 자신의 억압된 감정과 분노를 자유롭게 표출함으로써 마음에 큰 위로를 받고 행복감을 채워 넣을 수 있는 기회를 마련하였습니다.

자살시도자 사후관리 응급실 기반 간담회



익산시 응급의료기관(원광대학교의과 대학병원, 익산병원)과의 협력체계를 구축하여 자살시도자의 위기개입 및 사후 사례관리 방향에 대한 사항을 논의하였 습니다.

생명지킴이 양성교육



익산 시민에게 주변에서 자살생각이 있는 사람을 발견했을 때 조기개입을 통해 자살 시도를 예방하는 역할을 할 수 있도록 ‘생명지킴이 양성교육’을 실시하였습니다.

우울 자살예방교육



취약계층 및 지역주민을 대상으로 우울, 자살 예방에 대한 올바른 인식과 스트레스 관리를 할 수 있도록 우울자살예방 교육을 실시하였습니다.

“마음에 짝” 아동·청소년사업



학교폭력과 정신건강의 이해(부모·교사교육)



학교폭력문제의 실태와 가해자, 피해자, 방관자 별로 정신건강문제에 대한 관심을 유도하고 부모·자녀 및 사제 간 등 의사소통 및 대처방법으로 학교폭력을 예방하기 위한 교육을 진행하였습니다.

“마음에 싹” 아동·청소년사업



아동·청소년 학교폭력



아동·청소년들의 정신건강에 대한 관심을 유도하고 학교폭력 및 정신건강 문제 예방을 위한 교육을 실시하였습니다.

아동·청소년 생명사랑교육



자신과 친구들의 생명을 사랑하고 존중하는 마음을 갖고 부정적인 생각을 가진 친구들에게 도움을 줄 수 있도록 하기 위한 교육을 실시하였습니다.

행복한교실 만들기(초·중·고등학생)



적절한 자기 의사 표현방법과 타인의 의견을 수용하는 방법을 훈련하여 학급 내 따돌림을 예방하고 원만한 대인관계를 형성할 수 있는 긍정적인 행동변화를 위한 프로그램을 실시하였습니다.

“마음에 싹” 아동·청소년사업

❀ 집단프로그램(소그룹, 대그룹)



긍정적인 사고와 대인관계를 형성하고 정서발달에 어려움을 겪는 아동·청소년들을 위한 대그룹, 소그룹 집단프로그램을 진행하였습니다.

❀ 관련요원 교육(집단프로그램, 아동·청소년 정신건강교육)



우석대학교 심리학과 학생들과 연계하여 아동·청소년 집단프로그램 진행을 위한 리더양성을 통해 프로그램 구조화 및 아동·청소년 정신건강의 이해에 대한 교육을 진행하였습니다.

우리들의 솜씨마당

가을날에 박00



온 대지가 울긋불긋 물들어
아름답게 수놓고 있다.
마지막 하나 남겨놓은 감나무가
더욱 더 윤치가 있다.
따스한 햇살에 물들어 있는
가을 단풍에 넋을 잃고
한참동안 바라보려니 목이
아프기도 했다.

아름다운 단풍잎들이 지고나면
겨울이 다가오는데 쉽게 지나가는
계절 앞에서 쓸쓸함을 느끼기도 한다.
아름다운 단풍잎이 더 오래
내 곁에서 머물러 있으면 좋겠는데
그러나 세월은 빨리 지나가고 있다.
빨리 지나가는 아쉬움에 단풍잎을
주워서 책갈피에 꽂아둔다.
아름다운 추억을 간직한 채

행복한 우리나라들이 이00

아침 일찍 잠에서 깨어나 창밖을 보니 비가 보슬보슬 내리고 있었다.
오늘은 서천생태공원 에코리움과 장항 송림산림욕장을 구경 가는 날이었다.
출발할 때는 비가 내려서 심란했었는데 그곳에 도착했을 때는 비가 그쳐 돌아다니는데 불편함이 없었다.
구경하기 좋게 만들어져서 신이 났다.
곳곳에서 학생들, 유치원꼬마들, 성인들 등 사람들이 무리 지어 셀 수 없을 정도로 많이 왔다. 점심식사는
금강식당에서 먹었는데 제육볶음이 맛있게 나왔다.
점심을 먹고 난 후 장항 송림산림욕장에 들리었는데 여름에 가족과 함께 들려 삼림욕을 즐기면 좋겠다는
생각이 들었다. 그리고 갯벌 체험도 함께하면 좋겠다는 생각이 들었다. 즐거운 마음으로 구경하고
집으로 향하는데 차 안에서 행운권 추첨을 하였다. 내 번호도 당첨이 되어 즐거웠다. 안전운행 해주신
기사님께도 고맙고 센터 선생님들께도 고마움이 더했다. 오늘 하루도 아름다운 추억을 듬뿍 안고 집으로
향했다.
여러분께 고마움을 전한다. 오늘 하루 덧없이 행복했다고-





따뜻한 관심과 사랑, 감사합니다.

일반자원봉사자

최순혁, 서영신, 백승희

주간재활강사 및 자원봉사자

예술치료 : 원광대학교 일반대학원 이혜진 외 15명

집단치료 : 구민제, 소민정

정서관리 : 황규식, 최명진, 이진이, 김아름, 정은실, 신윤희

후원해주신분들

노승호, 경유선, 정경혜, 정은선, 박경은,
한아름, 노연희, 김성주, 유예은, 최다혜,
최용락

실습학생 및 관련학과자원봉사자

- * 원광대학교사회복지학과 : 양희경, 윤정아
- * 원광보건대학사회복지학과 : 허선옥, 김미진
- * 우석대학교 심리학과 : 송희아 외 21명
- * 원광보건대학교간호학과 : 강산에꽃잎 외 94명
- * 원광대학교간호학과 : 강소연 외 6명
- * 부천중학교 : 이규리, 장서희

후원내역 전년도이월금 : 4,515,094원

세입 : 956,780원(이자포함)

세출 : 1,004,400원

잔액 : 4,467,474원

수입(원)

2015년 후원금	₩950,000
이자	₩6,780
2015년 이월금액	₩4,515,094
합계	₩956,780+₩4,515,094 = ₩5,471,874

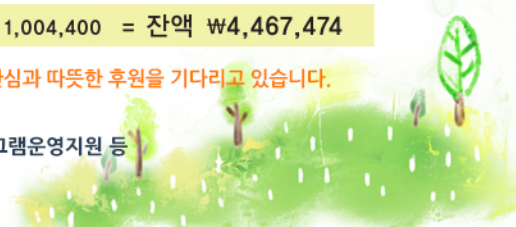
지출(원)

<비지정후원금>	
*인터넷뱅킹연장수수료	₩4,400
*조기정신증리플릿제작	₩451,000
*홍보물품제작	₩549,000
합계	₩1,004,400

총수입 5,471,874 - 총지출 1,004,400 = 잔액 ₩4,467,474

후원안내 익산시정신건강증진센터에서는 여러분의 지속적인 관심과 따뜻한 후원을 기다리고 있습니다.

- 후원금 계좌번호 : 전북은행 615-13-0307654
- 현금 후원 및 물품후원 : 생필품, 간식, 비품, 프로그램운영지원 등





정신건강전화 1577-0199

“1세부터 99세까지 정신건강을 지켜드립니다.”

우울한 느낌, 스트레스, 불안감, 자살위기문제 등으로
고민하고 계신 분들은 전화하시면
정신보건전문가와 상담하실 수 있습니다.

익산시정신건강증진센터
오시는 길



- * 버스안내 : 100,101,104,108,300번(익산시보건소하차)
- * 주소 : 익산시무왕로 975번지(신관1층)
- * TEL : 063-841-4235
- * FAX : 063-841-4267